

大牟田市健康づくり市民大会、 みんなの健康展・食育フェアを中止します

毎年9月に開催する「大牟田市健康づくり市民大会」「みんなの健康展・食育フェア」は、
新型コロナ感染拡大防止のため、**中止**します。

■問合せ 大牟田医師会 (☎53-2673)、福祉課 健康対策担当 (☎41-2668)

高齢者や子どもは特に要注意！

予防が大切！熱中症から身を守ろう！

暑さでさまざまな体の不調が現れる熱中症。これから暑くなり、熱中症の発生がピークの時期を迎えます。市内でも毎年100人前後の人が熱中症で救急搬送されています。

熱中症を正しく理解し、予防することが大切です。



こんな症状が出たら…

日陰など涼しい場所で、安静に。首や脇の下など大きい血管が通る場所を冷やし、水分補給をしましょう。

熱中症の予防のポイント

- 部屋の温度が28℃、湿度が70%を超えないように、エアコンや扇風機を上手に使いましょう。
- 喉が渇く前に、スポーツドリンクなどでこまめに水分と塩分の補給をしましょう。
- 外出時には帽子をかぶり、直射日光を避けましょう。
- 暑い日は無理をせずに、こまめに休憩をとりましょう。

⚠️ こんなときは、すぐに119番！

- ・受け答えがおかしい
- ・けいれんしている
- ・異常な行動がある
- ・意識がない

■問合せ 消防本部警防課 救急救助係 (☎53-3542)、福祉課 健康対策担当 (☎41-2668)

がん検診無料クーポン券の引換はがきを郵送しています

女性特有のがんの早期発見のため、対象となる人に無料でがん検診が受診できるクーポン券の引換はがきを郵送しています。有効期限は令和3年3月31日までです。早めに受診しましょう。

検診名	対象
子宮頸がん	平成11年4月2日～平成12年4月1日生まれの女性
乳がん	昭和54年4月2日～昭和55年4月1日生まれの女性

⚠️ 令和元年度の無料クーポン券の対象者で新型コロナの影響で受診できなかった人も対象となります。

● 医療機関で受診する場合

事前に無料クーポン券への引き換えが必要です。

・窓口での引き換え

引換はがきと身分証明書を持参し、福祉課健康対策担当へ（市保健センター3階）

・郵送での引き換え

電話、または市ホームページで電子申請

● 集団がん検診で受診する場合

事前の引き換えは不要です。

検診日に引換はがきを持参してください。

■問合せ 福祉課 健康対策担当(☎41-2668)

ずっと元気であるために

健康診査、がん検診を受けましょう

生活習慣病の予防や病気の早期発見・治療を行うために、年に1度は必ず健康チェックをしましょう。個別の医療機関または、集団健康診査・集団がん検診のいずれかを受けることができます。

健康診査（特定、20代・30代、後期高齢者医療）

- ▶対象 国保に加入している20～74歳の市民、後期高齢者医療に加入している市民
※今年度、すでに健康診査を受けた人や国保人間ドックを受ける(た)人は対象外です

がん検診（胃、肺、大腸、子宮頸、乳）

- ▶対象 子宮頸がん検診は20歳以上、胃がん（内視鏡）検診は50歳以上、その他のがん検診は40歳以上の市民
※胃（内視鏡）、乳、子宮頸は2年度に1回受診、それ以外は1年度に1回受診できます

個別の医療機関で受ける

お近くの医療機関やかかりつけ医で、健康診査やがん検診を受けることができます。詳しくは、以下のホームページで確認してください。

- ▶受診方法 事前に医療機関へ電話で予約後、受診してください

■健康診査
ホームページ



■がん検診
ホームページ



集団健康診査・集団がん検診で受ける

▶とき・ところ

	実施日	会場	備考
①	7/26(日)	米の山病院健診センター	—
②	8/1(土)	市保健センター	がん検診あり
③	9/5(土)	済生会大牟田病院健診センター	—
④	9/13(日)	市保健センター	がん検診あり
⑤	10/3(土)	恵愛園	
⑥	10/4(日)	手鎌小学校	

※「健康診査のみ」「がん検診のみ」の申し込みもできます
※9/13日の会場は、文化会館から市保健センターに変更しています

▶申込方法 実施日の3週間前までに電話で予約

■ 集団健康診査の申込み・問合せ
保険年金課 国民健康保険担当 (☎41-2606)

■ 集団がん検診の申込み・問合せ
福祉課 健康対策担当 (☎41-2668)
※電子申請もできます。詳しくはホームページへ

男性のための排尿トラブル予防教室

排尿の仕組みを学び、男性特有の悩みに対処できるような予防教室です。早い時期に予防体操を行うことが失禁の予防にもつながります。

- ▶とき 7月20日(月)午後2時～4時
(1時30分開場)

- ▶ところ 市保健センター1階 (旧保健所)

- ▶定員 20人

- 申込み・問合せ 7月6日(月)から福祉課
総合相談担当 (☎41-2672) へ

国民健康保険加入の皆さんへ

国民健康保険税の納税通知書を7月中旬に郵送します

世帯主が国民健康保険に加入していない場合でも、世帯主宛てに納税通知書を郵送します。納付書や口座振替で支払う人は、7月以降の毎月、年9回払いです。

令和2年度 大牟田市の国民健康保険税の税率等

	所得割率	被保険者均等割額 (1人当たり)	世帯別平等割額 (1世帯当たり)	課税限度額
基礎課税分	9.30%	19,900円	22,400円	63万円※
後期支援金分	2.95%	6,200円	7,000円	19万円
介護納付金分	3.15%	14,200円	—	17万円※

※昨年度より基礎課税分を2万円、介護納付金分を1万円引き上げています

保険税の減免制度があります

新型コロナの影響で収入が減少する等、保険税の納付が困難になったときは、一定の条件のもと、徴収猶予や減免制度があります。詳しくは、市ホームページで確認してください。

新しい保険証を7月末までに郵送します

現在の保険証（緑色）の有効期限は、7月31日です。8月1日からの新しい保険証（桃色）を世帯主宛てに簡易書留郵便で郵送します。不在の場合は連絡票を確認し、郵便局の保管期間内に受け取ってください。

今年度から対象が拡大！

7月1日から歯周病検診が始まります

今年度から対象が拡大になりました（以下②）。対象者には、6月下旬に「歯周病検診受診券」を郵送しています。費用は無料です。有効期限は令和3年2月28日までです。内容を確認のうえ、受診してください。

- ▶対象 ①令和元年度に特定健診または20代30代健診を受診した人のうち、令和2年度も継続して国保に加入している20～74歳の人
②国保に加入している人のうち、今年度40・50・60・70歳になる人
- ▶受診方法 直接医療機関に予約のうえ、「歯周病検診受診券」を持参してください



■問合せ 保険年金課 国民健康保険担当 (☎41-2606)

アプリで楽しく歩いて、健康に！

「おおむた+Walking」プレゼントキャンペーン

アプリを使って100ポイント貯めて応募した人の中から、抽選で100人にAmazonギフト券500円分をプレゼントします。この機会に、アプリを使って応募してみませんか。

第1弾



- ▶応募条件 ①市民または大牟田市に通勤・通学している人
②応募期限内で100ポイント貯まっている人
- ▶応募期限 9月11日(金)

アプリの使い方、ポイントの貯め方、応募方法など、詳しくは市のホームページへ →



■問合せ 福祉課 健康対策担当 (☎41-2668)

後期高齢者医療制度加入の皆さんへ

後期高齢者医療保険料の決定通知書を7月中旬に郵送します

納付書払い（普通徴収）の人

ゆうちょ銀行・郵便局やコンビニエンスストアでも支払いができるようになりました。それに伴い、納付書が冊子型から期別ごとの1枚ずつのものに変わりました。納期限に注意して、納付をお願いします。

年金天引き（特別徴収）の人

通知書の様式が変更になりました。掲載内容および納付方法に変更はありません。

保険料の減免制度があります

震災、風水害、火災などの災害や、失業（新型コロナの影響に伴う収入減少含む）等で保険料の納付が困難になったときは、申請により減免される場合があります。まずは、相談してください。

新しい保険証を7月末までに郵送します

現在の保険証の有効期限は、7月31日です。8月1日からの新しい保険証を特定記録郵便で郵送します。

※現在の保険証（うす紫色）は8月以降は使用できませんので、破って処分してください。
※職員が保険証の回収のために訪問することはありません。



今年は水色です

■問合せ 保険年金課 後期高齢者医療担当 (☎41-2665)

みんなの献血～あなたがいなければ、つukれないもの～

病気やケガの治療のため輸血が必要な人は、1日平均3,000人います。血液は人工的につukることも、長期保存もできません。年間を通じて、継続的に血液を確保するために、皆さんの協力が必要です。



命をつなぐボランティア

受付から採血後の休憩までの約40分で、大切な命を救うことができます。困っている人にあなたの厚意、優しさを分けてください。

誰かを思う、誰かを救う。

30代以下の若い人の献血が減少しています。入学、成人、就職などのきっかけの献血が、誰かの希望につながります。

今月の献血会 \ 400ミリリットル献血に協力をお願いします /

校区	とき	ところ
上内校区	7月9日(休)	道の駅おおむた駐車場
平原校区	7月17日(金)	
三池校区	7月30日(休)	三池地区公民館

▶対象 男性は17歳～69歳、女性は18歳～69歳。いずれも体重50キログラム以上の人
※65歳以上は、60～64歳に献血経験のある人、服薬などで献血ができない場合もあります。

▶持ってくる物 献血カードもしくは本人確認ができるもの（運転免許証、健康保険証など）

▶注意 風邪等の症状がある人は参加を控えてください。マスク着用等咳エチケットに協力をお願いします

■問合せ 福祉課 障害福祉担当 (☎41-2663)

医療費が高額になる場合は 手続きをしましょう

■申請・問合せ 保険年金課
国民健康保険担当 (☎41-2606)
後期高齢者医療担当 (☎41-2665)

「限度額適用認定証」の申請

医療機関に支払う医療費は、実際にかかる費用の1割～3割ですが、保険証と「限度額適用認定証」を提示すると、同じ月、同じ医療機関での支払いが自己負担限度額までとなります。

●申請が必要な人

医療費が高額になる人で、表の②③⑤⑥に該当する人および70歳未満の人

▶申請に必要なもの

保険証、世帯主および対象者のマイナンバーがわかるもの

●申請がいない人

表の①④に該当する人

保険証のみの提示で自己負担限度額までの支払いになるため、事前の申請は不要です。

「限度額適用認定証」

「限度額適用・標準負担額減額認定証」の更新

●国民健康保険に加入している人

現在の認定証の有効期限は7月31日です。8月1日以降も使用する場合は申請が必要です。

▶申請に必要なもの

保険証、世帯主および対象者のマイナンバーがわかるもの（郵送の場合、申請書に記入すれば保険証・マイナンバーのコピーの添付は不要）

※新型コロナの感染拡大防止のため、できるだけ郵送で申請してください。申請書は市ホームページへ



※新しい認定証は7月下旬以降郵送します。

●後期高齢者医療に加入している人

すでに認定証を持っている人には、新しい認定証を7月下旬に郵送します。申請は不要です。

表 70歳以上の人の自己負担限度額（月額）

負担区分		外来のみ (個人単位)	外来+入院 (世帯単位)	事前の申請 (認定証の名称)
現役並み所得者(注1)	①現役並みⅢ (課税所得 690万円以上)	252,600円+(総医療費-842,000円)×1% 【4回目以降 140,100円】(注2)		不要
	②現役並みⅡ (課税所得 380万円以上 690万円未満)	167,400円+(総医療費-558,000円)×1% 【4回目以降 93,000円】(注2)		必要 (限度額適用認定証)
	③現役並みⅠ (課税所得 145万円以上 380万円未満)	80,100円+(総医療費-267,000円)×1% 【4回目以降 44,400円】(注2)		
④一般	18,000円 (年間限度額 144,000円)(注3)	57,600円 【4回目以降 44,400円】(注2)	不要	
⑤非課税Ⅱ・区分Ⅱ(注4)	8,000円		24,600円	必要 (限度額適用・標準負担額減額認定証)
⑥非課税Ⅰ・区分Ⅰ(注4)			15,000円	

(注1) 保険証の自己負担割合が3割の人

(注2) 過去12カ月に、同一世帯で高額療養費の支給が4回以上ある場合

(注3) 令和元年8月以降の診療分で、対象期間は毎年8月～翌年7月までの1年間

(注4) 非課税Ⅰ・非課税Ⅱ、区分Ⅰ・区分Ⅱの基準は、以下に記載

70歳以上の人(後期高齢者医療加入者を除く)	
非課税Ⅰ	世帯主および国保の加入者全員が市民税非課税で、かつ、その全員の所得が0円となる人 ※年金収入の場合は、80万円までが所得0円 遺族年金や障害年金などは、全て所得0円
非課税Ⅱ	世帯主および国保の加入者全員が市民税非課税の人(非課税Ⅰ以外)

後期高齢者医療加入者	
区分Ⅰ	世帯全員が市民税非課税で、かつ、その世帯全員の所得が0円となる人 ※年金収入の場合は80万円までが所得0円 遺族年金や障害年金などは、全て所得0円
区分Ⅱ	世帯全員が市民税非課税の人(区分Ⅰ以外)